

こんな低たんぱく食を待っていた

第四回 調理のひと工夫で 低たんぱくでもおいしい料理に

藤木徳彦

オーベルジュ・エスポワール

限られたたんぱく質の範囲内でおいしさを引き出すにはどうしたらいいのでしょうか。
新鮮で品質のいい食材を選び、うま味を存分に利用する。これがエスポワールの極意です。
たとえばローストビーフの茹で汁を棄てずにリゾットを炊くのに使ったり、湯通しした牡蠣の茹で汁をソースに用いたり、再利用し工夫すると、調味料や食材を足さずともおいしくなります。
さらに真空調理の技術で本来の味を封じ込めます。このような技術は厳しい食事制限には大変有利な知恵であるといえるでしょう。

旨味を引き出す技法「熟成」

魚介の扱いについては日本料理でもフランス料理でも、蒸す、焼く、煮る、揚げるなどの加熱料理がありますが、加熱しないお料理の幅広さは日本食がダントツです。

酢でメる、昆布でメる、麴で漬け込むなどがありますが、「くさや」は世界が驚く食文化ではないでしょうか。

中でも昆布メは、低たんぱく食に用いると食事の満足感を高められる手法です。新鮮な魚を三枚におろして切り身を昆布で挟み、数日間熟成させると、魚に昆布のうまみ成分「グルタミン酸」が加わり、同時に熟成により魚のたんぱく質がアミノ酸に変性して旨味も引き出されます。お刺身だと醤油をつけないと物足りなさを感じますが、同じ生食でも昆布メにすれば、塩分やたんぱく質を控えることができます。

私のレストランで提供している低たんぱくディナーの定番メニュー「信州産牛肉のローストビーフ」は、フランス料理の「プティ・サレ」という技法を使って

調理しています。直訳すると「少ない塩」という意味で、肉に1パーセント弱の塩を振り、4～5日間冷蔵庫で置きます。すると、肉のたんぱく質が熟成してアミノ酸に変わり、驚くほど旨味と香りが増します。前述の昆布メと同様の作用が起こるのです。おまけにととてもきれいに発色して、鮮やかな色に仕上がります。

加熱のときは真空包装して空気が入らないように密封し、袋ごと湯煎にかけながらゆっくりと火を入れていきます。真空包装すると、少量の調味料でも、肉の中心までしっかりと味をしみこませることができますので、かなりの塩分軽減が実現します。85度くらいに保つと肉が固くならず、肉汁も肉の中に留まるので、旨味が逃げません。

さらに袋の中に残った煮汁は、低たんぱく米を炊き込んでリゾットの調味液にします。

肉の旨味が凝縮された煮汁が米の芯までしみ込み、大変おいしいものです。



豚肩ロースと夏野菜のグリル

豚の肩ロース肉はブティ・サレして旨味を引き出しておいてからグリルする。豚肉と野菜はドライトマトを潰け込んだオリーブオイルを塗ると、トマトの旨味と酸味が加わり、薄味でも旨味を感じる。



コイのカルパッチョ

諏訪湖産の鯉のカルパッチョ。付け合せの焼きナスにはドライトマトを潰け込んだオリーブオイルを塗り、風味を増している。



牡蠣の春巻き ホウレン草のソース

湯通しした牡蠣と水菜を包んだ春巻きは、調味料を使わなくても、牡蠣の旨味でおいしく食べられる。ソースには牡蠣の茹で汁とホウレン草を使う。



お魚のカルパッチョ

鯛や鱸などを昆布メしておいてから、カルパッチョにする。旨味がしっかり引き出され、食べ応えを感じる。



リゾット

ローストビーフの煮汁を使って作るリゾット。味気ないと言われる低たんぱく米も旨味を吸っておいしくなる。



ローストビーフ
 プティ・サレ後、真空包装して仕上げたローストビーフ。減塩してもしっかりと味がして、軟らかくなめらかな食感。

●旨味、香り、食感…食材の特徴を活かした料理で低塩や満足感を実現

フランス料理で牡蠣とホウレン草、白ワインは美味しい組み合わせとして定番で、エスポワールの低たんぱく食でも使っています。牡蠣をさっと湯搔くと、茹で汁に牡蠣の旨味がにじみ出ますので、捨てずに活用するため、ホウレン草とともに少量をミキサーにかけてソースを作ります。茹でた牡蠣と水菜を春巻きの皮で巻き、オリーブオイルで表面をカリッと焼きます。牡蠣の旨味や塩分で味が加わるので、調味料は加えませんが、満足する味わいです。さらに先ほどのソースで彩りと旨味が加わります。茹で汁は牡蠣の栄養成分の数値の中で計算ができるので、安心して使えます。

低たんぱく食で手作りのパンを作っていますが、低たんぱく小麦を使うとパサついてしまうので、食感を改善するために地元蓼科の特産品である寒天の粉を混ぜています。寒天は保水性に優れ、水分の蒸発を防ぐため、しっとりとした口あたりになります。硬く固めるためだけでなく、やわらかく仕上げたり、とろみをつけるために使える新しい商品が開発されたため、さまざまなお料理でゼラチンの代わりに使えるようになりました。ゼラチンはタンパク質の塊ですが、寒天はたんぱく質を含まないため、安心して使えるうえ、料

理のバリエーションが広がります。

香りをつけた調味料も味に広がりをつけてくれます。味と香りが濃いミニトマトは、夏に完熟したものを天日やオーブンを使って乾燥させ、保存します。オリーブオイルに漬けておくと、トマトの味と香り、旨味が移ります。ご存じの通りトマトはうま味成分をたくさん含みますので、焼いた肉の表面に塗ったり、茹で上げた野菜を付けて食べたり、パンにつけたりと料理にひと味加えてくれます。減塩料理でも満足できる味わいです。

低たんぱく食ではカロリー摂取のためにも脂気の多い肉の部位を選んだり、オイルを多用する調理が求められますが、飽きずにさっぱりと食べるためには、酢の活用がおすすめです。ワインビネガーなら、醸造酢よりも鋭い酸味で切れのある味になりますし、フルーツを使ったリング酢やブドウ酢、ベリー類の酢などは豊かな香りが楽しめます。

今回は、低たんぱく補助食品を活用したメニューをご紹介します。

オーベルジュ エスポワール
<http://www.auberge-espoir.com/>